

## x-team Feldkirch - INFORMATION

Das x-team ist ein einzigartiges Gesundheitspaket. Es bietet die Chance, den Weg zum gesunden Wohlfühlgewicht zu finden. Es motiviert und macht Lust auf mehr Bewegung, Gesundes zu genießen und sich einfach rundum wohl zu fühlen. Vor allem im Kindesalter können Sie und Ihr Kind aktiv und erfolgreich auf das Übergewicht einwirken – je früher, umso besser. Jedes x-team wird von einem fachspezifisch ausgebildeten Betreuersteam aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Psychosoziales begleitet.

Die aks gesundheit GmbH bietet übergewichtigen Kindern und Jugendlichen, im Alter von 8 bis 13 Jahren ein speziell abgestimmtes Angebotspaket.

Ab März 2022 startet die Bewegungsgruppe. Auf spielerische Art und mit viel Spaß steht dabei die Freude an der Bewegung im Vordergrund und nicht der Leistungsgedanke.

In den Ernährungsberatungen und im Koch-Workshop lernen Sie und Ihr Kind viel über gesunde Ernährung, die schmeckt. Tipps und Tricks für das persönliche Wohlbefinden runden das Programm ab.

### Inhalte pro x-team

- 15 Bewegungseinheiten à 1,5 Stunden, ab 9. März bis 22. Juni 2022, jeweils Mittwoch von 15.00 – 16.30 Uhr in der Turnhalle der Volksschule Feldkirch Levis
- 1 Kennenlern-Workshop
- 1 Koch-Workshop
- 3 Einzel-Ernährungsberatungen
- 1 „Family Support“ bei Bedarf
- Einladung zu zwei Fachgesprächsrunden

Wenn Sie und Ihr Kind mit Engagement an den x-team Angeboten teilnehmen und das Gelernte in den Alltag integrieren, werden sich Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten positiv verändern.

### Kosten

Die Kosten des Programms werden hauptsächlich vom Land Vorarlberg gedeckt. Für Sie verbleibt ein Selbstbehalt von Euro 70,-.

### Anmeldung

Für Fragen oder weitere Informationen sind wir gerne für Sie unter T 055 74 / 202 - 0 oder per Email unter [x-team@aks.or.at](mailto:x-team@aks.or.at) erreichbar.

## ANMELDUNG zum x-team Feldkirch

9. März bis 22. Juni 2022, jeweils Mittwoch von 15.00 – 16.30 Uhr  
in der Turnhalle der Volksschule Feldkirch Levis

### Teilnehmendes Kind

Vorname, Name \_\_\_\_\_  
Geb.-Datum: \_\_\_\_\_  
Größe in cm: \_\_\_\_\_ Gewicht in kg: \_\_\_\_\_

### Vertreter des Kindes (Elternteil oder erziehungsberechtigte Person)

Vorname, Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ / Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Bitte beantworten Sie noch folgende Fragen:

Hatte o.g. Kind Unfälle, Operationen, Krankheiten, welche im x-team zu berücksichtigen sind?	
Muss o.g. Kind Medikamente einnehmen?	
Besteht bei o.g. Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit?	
Gab es rückblickend in Ihrer Familie einschneidende Erlebnisse (Krankheit, Trennung, Todesfall, Schulbeginn, etc.)?	Nein <input type="checkbox"/> Ja,...

### Selbstbehalt

70,- Euro (Ermäßigung in Absprache)

### Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Erfolgt bis Kursbeginn keine Abmeldung ist der gesamte Kursbetrag zu tragen.

Ich als Bezugsperson bin bereit und offen, mich auch persönlich diesem Thema vertieft anzunehmen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

Bitte senden Sie diese Anmeldung vollständig ausgefüllt an:  
aks gesundheit GmbH, x-team Büro, Rheinstraße 61, 6900 Bregenz  
oder: F 055 74 / 202 - 9 | x-team@aks.or.at